సాక్షి
నిజామాబాద్

శనివారం : 27 : సెప్టెంబర్ : 2025



జలాశయాలకు భారీ వరద

ఎగువ ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న వర్షాలతో ఉమ్మడి జిల్లాలోని ఎస్సారెస్పీ, నిజాంసాగర్ జలాశయాలకు భారీగా వరద వస్తోంది.

-IIలో ▸



పేరుకే డ్రగ్ స్టోర్..

జిల్లా కేంద్రంలోని టీజీఎమ్ఎస్‌డీసీ సెంట్రల్ డ్రగ్ స్టోర్ ఆవరణలో మెడిసిన్ డబ్బాలను ఇష్టారాజ్యంగా పారేశారు.

- IIలో ▸



డొంకేశ్వర్ మండల కేంద్రంలోని మండపంలో రూ.21,11,111 నగదు అలంకరణలో భక్తులకు దర్శనమిచ్చిన అమ్మవారు

శ్రీ మహాలక్ష్మీ.. నమోస్తుతే

జిల్లాలో దుర్గామాత నవరాత్రోత్సవాలు వైభవంగా సాగుతున్నాయి. శుక్రవారం వివిధ రూపాల్లో దర్శనమిచ్చిన అమ్మవారికి భక్తులు ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. కుంకుమార్చనలు నిర్వహించారు. పలు మండపాల్లో కరెన్సీ నోట్లతో అమ్మవారిని అలంకరించారు.



కోటగల్లీ మైసమ్మవీధిలో దుర్గామాత వద్ద కుంకుమార్చనల్లో పాల్గొన్న మహిళలు





కలవారి కోడలు ఉయ్యాలో..

నగరంలోని కలెక్టరేట్‌లో శుక్రవారం నిర్వహించిన బతుకమ్మ సంబురాలు అంబరాన్నంటాయి. పెద్ద సంఖ్యలో ఉద్యోగులు తరలివచ్చారు. దీంతో ప్రాంగణమంతా సందడి వాతావరణం నెలకొంది. రంగురంగుల పూలతో బతుకమ్మలను పేర్చి ఆడిపాడారు.

న్యూస్‌రీల్

యాత్రాదానం పోస్టర్ల ఆవిష్కరణ



ఖలీల్‌వాడి: జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్‌లో టీజీఎస్ ఆర్టీసీ యాత్రాదానం పోస్టర్లను శుక్రవారం కలెక్టర్ వినయ్ కృష్ణారెడ్డి, ఆర్ఎం జ్యోత్స్న ఆవిష్కరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆర్ఎం మాట్లాడుతూ ప్రజల రవాణా అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆర్టీసీ వివిధ సేవలను నిరంతరం అందిస్తోందన్నారు. యాత్రాదానం పథకంలో భాగంగా దాతలు, వర్తకులు, నాయకులు తమ వారికి లేదా అనాథ, అభాగ్యులకు వివిధ ప్రాంతాలు సందర్శించే అవకాశం కల్పించవచ్చన్నారు. కార్యక్రమంలో డిప్యూటీ రీజినల్ మేనేజర్ ఎస్ మధుసూదన్, నిజామాబాద్-1 డిపో మేనేజర్ ఆనంద్, డిప్యూటీ ఈఈ శ్రీకాంత్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలి

- సీపీ సాయిచైతన్య



రెంజల్/నవీపేట: గోదావరి నది పరీవాహక గ్రామాల ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని సీపీ సాయిచైతన్య అధికారులకు సూచించారు. మరో రెండు, మూడు రోజులు భారీ నుంచి అతి భారీ వర్షాలు కురుస్తాయని వాతావరణ శాఖ జిల్లాకు రెడ్ అలర్ట్ జారీ చేసిందని పేర్కొన్నారు. రెంజల్ మండలం కందకుర్తి సమీపంలోని గోదావరి నదిలో శుక్రవారం అంతర్రాష్ట్ర వంతెన, నవీపేట మండలం యంచ వద్ద గోదావరిలో వరద ప్రవాహాన్ని సీపీ పరిశీలించారు. ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి భారీ వరద వస్తున్నందున నది పరీవాహక ప్రజలు, రైతులు, గొర్రెలు, బర్రెల కాపారులు నది వైపు వెళ్లకుండా దండోరా వేయించాలని సూచించారు. వరద నీటి వివరాలను స్థానిక అధికారులను అడగగా, మహారాష్ట్రలోని విష్ణుపురితోపాటు నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్టు నుంచి వరద నీరు వస్తుందని వివరించారు. అత్యవసర సమయంలో పోలీస్ కంట్రోల్ రూం 87126 59700 నెంబర్‌తోపాటు డయల్ 100కు కాల్ చేయాలని సూచించారు. ఆయన వెంట బోధన్ ఏసీపీ శ్రీనివాస్, రూరల్ సీఐ విజయ్‌బాబు, తహసీల్దార్ శ్రావణ్‌కుమార్, ఎస్సై చంద్రమోహన్ ఉన్నారు.

బోధన్-బీదర్ రైల్వే పనులకు భూ పరీక్షలు



రుద్రూర్: బోధన్ నుంచి కర్ణాటకలోని బీదర్ వరకు కొత్త రైల్వే లైన్ పనుల కోసం అధికారులు భూ పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నారు. రుద్రూర్ మండలంలోని అంబం(ఆర్) శివారులో రెండురోజులుగా భూ పరీక్షలు కొనసాగుతున్నాయి. పరీక్షల అనంతరం నివేదికను కేంద్ర రైల్వే అధికారులకు సమర్పించనున్నారు. గతంలో బోధన్ నుంచి బీదర్ వరకు కొత్త రైల్వేలైన్ కోసం భూసేకరణ చేసి హద్దులను గుర్తించిన విషయం తెలిసిందే. ప్రస్తుతం భూ పరీక్షలు చేస్తుండడంతో రైల్వేలైన్ పనుల ప్రారంభంపై ఆశలు చిగురించాయి.

ఎస్‌డీఆర్ఎఫ్‌కు రెస్క్యూ పరికరాల అందజేత



ఖలీల్‌వాడి: జిల్లా కేంద్రంలోని కలెక్టరేట్‌లో ఎస్‌డీఆర్ఎఫ్ సిబ్బందికి శుక్రవారం అదనపు కలెక్టర్లు అంకిత్, కిరణ్‌కుమార్ రెస్క్యూ పరికరాలను అందజేశారు. ప్రకృతి వైపరీత్యాలు సంభవించినప్పుడు రెస్క్యూ బృందాలు ప్రజల ప్రాణాలు కాపాడారని కొనియాడారు. భారీ వర్షాల్లో రెస్క్యూ సిబ్బంది చేస్తున్న సేవలను వివరించారు. కార్యక్రమంలో ఏడో బెటాలియన్ అసిస్టెంట్ కమాండెంట్ కేపీ శరత్ కుమార్, మత్స్యశాఖ ఏడీ ఆంజనేయస్వామి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువ వికాసమేదీ..?

మెండోరా మండల కేంద్రానికి చెందిన యమున రాజీవ్ యువ వికాసం పథకం కింద రూ.2లక్షల రుణం కోసం దరఖాస్తు చేసుకుంది. రాయితీ రుణం మంజూరైతే కిరాణ దుకాణం, లేడిస్ ఎంపోరియం ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చని ఆశించింది. అయితే ఇప్పటి వరకు యువ వికాసం రుణం మంజూరు కాలేదు. స్వయం ఉపాధి పొందడానికి తనకు రాయితీ రుణం ఒక్కటే మార్గమని భావించే యమున వంటి వారెందరో వేయి కళ్లతో ఎదురు చూస్తున్నారు.

- రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా రుణాలు పంపిణీ చేస్తామని ప్రకటన
- మూడు నెలలు గడుస్తున్నా జాడలేని నిధులు
- స్వయం ఉపాధి కోసం యువతకు తప్పని నిరీక్షణ



మోర్తాడ్(బాల్కొండ) : రాజీవ్ యువ వికాసం పేరుతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొత్త పథకాన్ని ప్రారంభించింది. రాష్ట్ర ఆవిర్భావ దినోత్సవం సందర్భంగా యువతకు రాయితీ రుణాలను పంపిణీ చేస్తామని ప్రకటించింది. జూన్ 2కు ముందే దరఖాస్తులను స్వీకరించగా, జిల్లా వ్యాప్తంగా ఎంతో మంది యువత రాయితీ రుణాల కోసం నిరీక్షిస్తున్నారు. వాయిదా పడిన పథకం అమలుకు ఇప్పటి వరకు షెడ్యూల్‌ను ఖరారు చేయలేదు. కనీసం ఎప్పుడు రుణాలు అందిస్తారో ప్రభుత్వం వెల్లడించకపోవడం విచారకరం. రాజీవ్‌యువ వికాసం కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నవారికి సిబిల్ రికార్డు బాగుండాలని బ్యాంకర్లు స్పష్టం చేశారు. ఇప్పటి వరకూ ప్రభుత్వం రాయితీ కోసం నిధులను కేటాయించకపోవడంతో రుణాల పంపిణీ లక్ష్యం నెరవేరడం లేదనే అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది.

జిల్లాలో 58వేల దరఖాస్తులు

రాజీవ్ యువ వికాసం పథకానికి జిల్లాలో 58వేల మంది దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. ఇందులో దరఖాస్తుదారుల సామాజిక వర్గాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆయా కార్పొరేషన్‌ల ద్వారా రుణాలను అందించాలని నిర్ణయించారు. ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ, మైనార్టీ కార్పొరేషన్‌ల ద్వారా ఓసీలను మినహాయించి ఆయా సామాజికవర్గాల వారికి రాయితీ రుణాలను పంపిణీ చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించారు.

వంచించడం తగదు



రాజీవ్ వికాసం పథకం కింద దరఖాస్తు చేసుకున్నవారికి రుణాలు పంపిణీ చేయకపోవడం విచారకరం. ప్రభుత్వం నిరుద్యోగులను వంచించడం తగదు. వీలైనంత తొందరగా రాయితీ కోసం నిధులను కేటాయించి రుణాలను పంపిణీ చేయాలి.

– ఉమేశ్, ధర్మసమాజ్ పార్టీ మండల అధ్యక్షుడు, మోర్తాడ్

ప్రభుత్వం స్పందించాలి



రాజీవ్ యువ వికాసం కింద దరఖాస్తులను స్వీకరించిన ప్రభుత్వం రాయితీకి నిధులను ఇవ్వకపోవడం శోచనీయం. ప్రభుత్వం స్పందించి నిరుద్యోగుల ఆశలు తీర్చాలి. ఎంతో ఆశతో దరఖాస్తు చేసుకున్నవారికి నిరాశను మిగల్చడం ప్రభుత్వానికి తగదు.

– ప్రసాద్, మాజీ ఎంపీటీసీ సభ్యుడు, సుంకెట్

నిధులు విడుదలైతేనే..

ప్రభుత్వం నిధులు విడుదల చేయాల్సి ఉంది. గతంలో ప్రకటించిన షెడ్యూల్ ప్రకారం దరఖాస్తులను ఆన్‌లైన్‌లో స్వీకరించి పరిశీలన పూర్తి చేశాం. ప్రభుత్వం నుంచి నిధులు విడుదలైతేనే రుణాలు అందించే అవకాశం ఉంది.

– తిరుమల, ఎంపీడీవో, మోర్తాడ్

దరఖాస్తుకు రూ.3 లక్షలు

- వైన్ షాపులకు అప్లికేషన్ల స్వీకరణ ప్రారంభం
- జిల్లాలో 102 మద్యం షాపులు



మాట్లాడుతున్న ఈఎస్ మల్లారెడ్డి

ఖలీల్‌వాడి: జిల్లాలోని 102 మద్యం షాపులకు దరఖాస్తులను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు జిల్లా ఎక్సైజ్ సూపరింటెండెంట్ మల్లారెడ్డి పేర్కొన్నారు. నగరంలోని సుభాష్‌నగర్‌లో తన కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఏర్పాటు చేసిన మీడియా సమావేశంలో ఆయన వివరాలు వెల్లడించారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 2025–27 నూతన మద్యం పాలసీ ద్వారా జిల్లాలోని 102 వైన్ షాపులకు దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తోందని, ఒక్కో దరఖాస్తు ధర రూ.3 లక్షలు చెల్లించాల్సి ఉంటుందన్నారు. దరఖాస్తు చేసుకున్నవారి రూ.3 లక్షలు నాన్ రీఫండబుల్‌గా నిర్ణయించామని తెలిపారు. జిల్లాలోని నిజామాబాద్ ఎక్సైజ్ ఎస్‌హెచ్ పరిధిలో 36, ఆర్మూర్ 25, బోధన్ 18, భీంగల్ 12, మోర్తాడ్‌లో 11 మద్యం షాపులు ఉన్నాయన్నారు. గురువారం కలెక్టర్ సమక్షంలో జరిగిన సమావేశంలో గౌడ సామాజిక వర్గానికి 11, ఎస్టీలకు 2, ఎస్సీలకు 11 వైన్ షాపులు కేటాయించినట్లు తెలిపారు. నందిపేట్‌లో మద్యం షాపును తగ్గించి నూతనంగా ఏర్పాటు చేస్తున్నామన్నారు. జక్రాన్‌పల్లి మండలం కలిగోట్ గ్రామంలోని వైన్ షాపును తొలగించి మండల కేంద్రంలో, నిజామాబాద్ నగరంలోని ద్వారకానగర్ వైన్ షాపును ముబారక్‌నగర్‌లో, బాల్కొండలోని వైన్‌షాపును మోపాల్‌లో ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు పేర్కొన్నారు. అక్టోబర్ 18 వరకు దరఖాస్తులను ఈఎస్ కార్యాలయంలో అందించాలని, 23న నగర శివారులోని భారతీ గార్డెన్‌లో డ్రా తీస్తామని తెలిపారు. సమావేశంలో ఎక్సైజ్ సీఐ స్వప్న, గుండప్ప, మల్లేశ్, భాస్కర్ రావు, పాల్గొన్నారు.

దరఖాస్తుకు కావాల్సినవి..

- రూ. 3 లక్షల (నాన్ రిఫండబుల్) డీడీ/చలాన్
- ఆధార్/పాన్ కార్డు
- మూడు కలర్ పాస్‌పోర్ట్ సైజు ఫొటోలు
- ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ(గౌడ కులస్తులు) కుల ధ్రువీకరణ పత్రం

ఎస్సీ, ఎస్టీ, బీసీ(గౌడ)లకు కేటాయించిన వైన్ షాపులు (నంబర్లు)

ఎస్టీ: అంకాపూర్, బషీరాబాద్(1)
ఎస్సీ: ఖానాపూర్(3), నాందేవ్‌వాడ(2), ఆర్‌ఆర్ చౌరస్తా(3), మోపాల్(2), బోధన్ (5), కోటగిరి, ఆర్మూర్(5), బాల్కొండ(1), దూద్‌గాం, ధర్‌పల్లి(1, 3)
బీసీ (గౌడ్స్): మోపాల్(1), సాటాపూర్(1), ఆర్మూర్(6), జక్రాన్‌పల్లి(1), రెంజల్, భీమ్‌గల్– 1,3,4, మోర్తాడ్(1), కమ్మర్‌పల్లి(1), బషీరాబాద్(2)

ఐలమ్మ ఆశయ సాధనకు కృషి చేయాలి



ఐలమ్మ చిత్రపటం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న అదనపు కలెక్టర్ అంకిత్, అధికారులు, కుల సంఘాల ప్రతినిధులు

నిజామాబాద్ అర్బన్: తెలంగాణ సాయుధ పోరాట యోధురాలు, వీరనారి చాకలి ఐలమ్మ ఆశయ సాధనకు అంకిత భావంతో కృషి చేయాలని అదనపు కలెక్టర్ అంకిత్ పిలుపునిచ్చారు. ఐలమ్మ జయంతి సందర్భంగా శుక్రవారం వినాయక్‌నగర్‌లోని విగ్రహానికి అదనపు కలెక్టర్, అధికారులు, కుల సంఘాల ప్రతినిధులు పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం న్యూ అంబేద్కర్ భవన్‌లో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అదనపు కలెక్టర్ అంకిత్ మాట్లాడుతూ పెత్తందారి వ్యవస్థకు వ్యతిరేకంగా చాకలి ఐలమ్మ సాయుధ పోరాటం చేశారని గుర్తు చేశారు. హక్కుల కోసం రాజీలేని పోరాటం చేసి స్ఫూర్తిని నింపారని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా వెనుకబడిన తరగతుల అభివృద్ధి అధికారి నర్సయ్య, సహాయ అధికారి గంగాధర్, వివిధ కుల సంఘాల నాయకులు పాల్గొన్నారు.

పేదల సొంతింటి కల నెరవేరుస్తాం

- బోధన్, ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యేలు సుదర్శన్‌రెడ్డి, పైడి రాకేశ్‌రెడ్డి
- అంకాపూర్‌లో డబుల్ బెడ్రూం గృహ ప్రవేశాలు

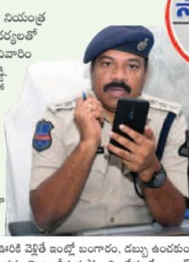


గృహ ప్రవేశం అనంతరం లబ్ధిదారులతో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యేలు రాకేశ్ రెడ్డి, సుదర్శన్‌రెడ్డి, కలెక్టర్

ఆర్మూర్ : పేదల సొంతింటి కల నెరవేర్చడమే లక్ష్యంగా పనిచేస్తున్నామని బోధన్, ఆర్మూర్ ఎమ్మెల్యేలు సుదర్శన్‌రెడ్డి, పైడి రాకేశ్ రెడ్డి పేర్కొన్నారు. ఆర్మూర్ మండలం అంకాపూర్ గ్రామంలో డబుల్ బెడ్‌రూం ఇళ్ల ప్రవేశాలు శుక్రవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా 92 మంది లబ్ధిదారులకు డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల కేటాయింపు పత్రాలను కలెక్టర్ వినయ్ కృష్ణారెడ్డితో కలిసి ఎమ్మెల్యేలు అందజేశారు. అనంతరం అంకాపూర్ గ్రామాభివృద్ధి కమిటీ కల్యాణ మండపంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఎమ్మెల్యే సుదర్శన్ రెడ్డి మాట్లాడారు. ఆదర్శ గ్రామం అంకాపూర్ నుంచి డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల పంపిణీకి శ్రీకారం చుట్టడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఎమ్మెల్యే పైడి రాకేశ్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ తన సొంత గ్రామంలో ప్రత్యేక చొరవతోనే డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్ల పంపిణీ సాధ్యమైందన్నారు. కలెక్టర్ వినయ్ కృష్ణారెడ్డి మాట్లాడుతూ అంకాపూర్ తరహాలో అన్ని నియోజకవర్గాల్లో అర్హులైన లబ్ధిదారులకు డబుల్ బెడ్రూం ఇళ్లను పంపిణీ చేస్తామన్నారు. అనంతరం అంకాపూర్‌లో బీటీ రోడ్డు నిర్మాణ పనులకు శంకుస్థాపన చేశారు. రాష్ట్ర ఉర్దూ అకాడమీ చైర్మన్ తాహెర్ బిన్ హందాన్, రాష్ట్ర సహకార సంఘాల యూనియన్ లిమిటెడ్ చైర్మన్ మానాల మోహన్ రెడ్డి, డీసీసీబీ చైర్మన్ రమేశ్ రెడ్డి, గ్రంథాలయ సంస్థ చైర్మన్ అంతిరెడ్డి రాజిరెడ్డి, హౌసింగ్ పీడీ పవన్ కుమార్, డీఈ నివర్తి, ఆర్మూర్ ఎంపీడీవో శివాజీ, తహసీల్దార్ సత్యనారాయణ పాల్గొన్నారు.

24/7 నిఘా.. పెట్రోలింగ్

- పండుగ పూట అప్రమత్తంగా ఉండాలి
- ఊరెళ్లే పోలీసులకు సమాచారమివ్వండి
- శివారు ప్రాంతాల భద్రతపై స్పెషల్ ఫోకస్
- ఆపదలో ఉంటే పోలీసులు లేదా డయల్ 100 కు కాల్ చేయండి
- 'సాక్షి' ఫోన్–ఇన్‌లో నిజామాబాద్ ఏసీపీ రాజావెంకటరెడ్డి



'బతుకమ్మ, దసరా పండుగల సందర్భంగా చోరీల నియంత్రణకు పటిష్ట చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. పోలీసుల చర్యలతో పాటు ప్రజల అప్రమత్తత తోడైతే దొంగతనాలను నివారించొచ్చు.' అని చెబుతున్నారు ఏసీపీ రాజావెంకటరెడ్డి. ప్రజలు సొంతూళ్లకు వెళ్లడంతో ఖాళీగా ఉన్న ఇళ్లలో చోరీలు జరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటిస్తే దొంగతనాలకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఊళ్లకు వెళ్లే సమయంలో పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలి. ఈ నేపథ్యంలో శుక్రవారం 'సాక్షి' నిర్వహించిన ఫోన్–ఇన్‌లో ప్రజలు అడిగిన ప్రశ్నలకు నిజామాబాద్ ఏసీపీ రాజావెంకటరెడ్డి సమాధానమిచ్చారు. – ఖలీల్‌వాడి

సాక్షి ఫోన్ ఇన్

ప్రశ్న: పండుగ సెలవుల్లో..
– నరేశ్, సంజీవ్‌రెడ్డి నగర్, ఆర్యనగర్, నిజామాబాద్

ఏసీపీ: పండుగ సెలవుల్లో ఇళ్లు వదిలి గ్రామాలకు వెళ్లేవారు ముందుగా సమీప పోలీస్‌స్టేషన్‌లో సమాచారం అందించాలి. దీంతో పెట్రోలింగ్ బృందాలు ఇళ్లపై ప్రత్యేక నిఘా ఉంచుతాయి. పక్కింటి వారితో మాట్లాడుతూ.. ఇంటి పరిసరాల్లో ఎవరైనా అనుమానాస్పదంగా తిరిగితే సమాచారం అందించాలని చెప్పాలి.

■ దబ్బు, బంగారం భద్రతకు..
– వేముల సునీల్, చంద్రానగర్, నిజామాబాద్

■ ఊరికి వెళ్లితే ఇంట్లో బంగారం, డబ్బు ఉంచకుండా తమ వెంట తీసుకుపోవాలి. లేదంటే బ్యాంక్ లాకర్‌లో పెట్టుకోవడం ఉత్తమం. బీరువా తాళాలు ఇంట్లో ఉంచొద్దు. ఊరికి వెళుతున్నట్లు వాట్సాప్ స్టేటస్‌తో పాటు ఫేస్‌బుక్, ఇన్‌స్టాగ్రామ్ వంటి సోషల్ మీడియాలో పోస్టులు చేయొద్దు. ఊరెళ్లినప్పుడు ఇంట్లో లైట్లు ఆన్ చేసి ఉంచాలి. ఇంట్లో ఎవరైనా ఉన్నారని గ్రహించి దుండగులు చోరీకి సాహసించే అవకాశం ఉండదు.

■ నగరం, గ్రామాల్లో పెట్రోలింగ్..
– గాండ్లపల్లి, నర్సారెడ్డి, ఆర్మూర్

■ పండుగలకు పెట్రోలింగ్‌ను ఎక్కువగా చేస్తాం. అదనపు బృందాలను ఏర్పాటు చేసి కాలనీలు, గ్రామాల్లో పెట్రోలింగ్ చేసేలా చూస్తున్నాం. ఇప్పటికే కాలనీ పోలీసులు, గ్రామ పోలీసులు అందుబాటులో ఉన్నారు. సీపీ పోతరాజు సాయిచైతన్య ఆదేశాల మేరకు శివారు కాలనీలపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాం. బ్లూకోల్ట్ టీమ్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

■ రాత్రివేళ ప్రయాణం..
– ప్రసాద్, గాయత్రినగర్, నిజామాబాద్

■ రాత్రివేళ ప్రయాణం చేయడం తగ్గించుకోవాలి. గమ్యం చేరుకోవడానికి కాస్త ముందుగానే బయల్దేరాలి. డ్రైవింగ్ చేస్తుండగా నిద్రమత్తు వస్తే.. అప్రమత్తమై రోడ్డు పక్కన వాహనం నిలిపి కాసేపు రెస్ట్ తీసుకోవాలి. నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తే మీతోపాటు వెంట వచ్చేవారు సైతం ప్రమాదంలో పడే అవకాశం ఉంటుంది. రాత్రి వేళ భారీ వాహనాలు వెళుతుంటాయి. అందులో స్పీడ్‌గా వెళ్లే వాహనాలుంటాయి. బ్లాక్‌స్పాట్‌ల వద్ద వాహనాదారులు మెల్లిగా వెళ్లాలి. రాంగ్‌రూట్‌లో వెళ్లొద్దు.

■ అత్యవసర సమయాల్లో..
– శ్రీకాంత్, చంద్రశేఖర్‌కాలనీ, నిజామాబాద్

■ దొంగతనాలు జరిగినప్పుడు, ఇతర సమస్యలు తలెత్తితే స్థానిక పోలీస్‌స్టేషన్‌కు లేదా 'డయల్ 100'కు కాల్ చేయాలి.

■ సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటు..
– సాగర్, ఖుద్వాన్‌పూర్, నందిపేట్

■ ఇంటి పరిసరాల్లో సీసీ కెమెరాలు ఏర్పాటు చేసుకోవడం శ్రేయస్కరం. దీంతో దొంగలు దొరికిపోతామని భావించి చోరీకి ప్రయత్నించరు. కాలనీలు, గ్రామాల్లో సీసీ కెమెరాల ఏర్పాటుకు ముందుకు రావాలి. రోడ్డు, ఇళ్లు కనిపించేలా సీసీ కెమెరాలను బిగించుకోవాలి. కొత్తగా ఇళ్లు నిర్మించుకునేవారు సెంట్రల్ లాకింగ్ సిస్టంను ఏర్పాటు చేసుకోవడం ఉత్తమం. అలారంను అమర్చుకుంటే పీఎస్‌తోపాటు యజమానిని ముందుగానే అప్రమత్తం చేస్తుంది.

క్లుప్తంగా

పసుపు పరిశోధన కేంద్రాన్ని సందర్శించిన మహారాష్ట్ర రైతులు



కమ్మర్‌పల్లి: మండల కేంద్రంలోని పసుపు పరిశోధన కేంద్రాన్ని శుక్రవారం ముంబై స్పైసెస్ బోర్డు ఆధ్వర్యంలో మహారాష్ట్రలోని హింగోళి, సాంగ్లీ, నాందేడ్ ప్రాంత రైతులు సందర్శించారు. పరిశోధన వివరాలను శాస్త్రవేత్తలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. కేంద్రంలో పసుపు పంటపై చేస్తున్న పరిశోధనలు, నూతన ఆవిష్కరణలు, నూతన వంగడాల గురించి ప్రధాన శాస్త్రవేత్త మహేంధర్ పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా వివరించారు. కేంద్రం సూపరింటెండెంట్ ముఖేష్, సిబ్బంది శంకర్, సుభాష్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

3న కిసాన్ మిలాప్

ఆర్మూర్: పెర్కిట్‌లో వచ్చే నెల 3న కిసాన్ మిలాప్ పేరుతో అన్నదాతల ఆత్మీయ సమ్మేళనాన్ని నిర్వహించనున్నట్లు తెలంగాణ విత్తనాభివృద్ధి సంస్థ చైర్మన్ సుంకెట అన్వేష్‌రెడ్డి ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. రెండో ఏడాది నిర్వహిస్తున్న ఈ సమ్మేళనాన్ని పెర్కిట్ శివారులోని నిర్మల్ రోడ్డులో గల కామాక్షి కన్వెన్షన్‌లో ఉదయం 11 గంటలకు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. రైతులు అధిక సంఖ్యలో హాజరై కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

నూతన కార్యవర్గం ఎన్నిక



నిజామాబాద్ నాగారం: నగరంలో శుక్రవారం భారతీయ మజ్దూర్ సంఘ్ జిల్లా సమావేశం నిర్వహించారు. రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు శ్రీనివాస్ అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో సంఘ్ జిల్లా కమిటీని ఎన్నుకున్నారు. నిజామాబాద్ జిల్లా బీఎంఎస్ అధ్యక్షుడిగా సాయరెడ్డి , ప్రధాన కార్యదర్శిగా శ్రీనివాస్ చారి, కోశాధికారిగా అంకుష్ ఎన్నికయ్యారు. రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు ఎర్ర స్వామికుమార్, బీడీ కార్మిక సంఘ్ జాతీయ అధ్యక్షులు సుధీర్ పాల్గొన్నారు.

ఆత్మహత్యకు యత్నించిన వ్యక్తి.. కాపాడిన తహసీల్దార్

నవీపేట: మండలంలోని యంచ వద్ద గల గోదావరిలో ఆత్మహత్యకు యత్నించిన ఒకరిని తహసీల్దార్ వెంకటరమణ శుక్రవారం కాపాడారు. నిర్మల్ జిల్లా కుంటాల మండలంలోని లింబా గ్రామానికి చెందిన మహేష్ ఇంట్లో తల్లిదండ్రులతో గొడవపడి బయటకు వెళ్లాడు. జీవితంపై విరక్తి చెంది ఆత్మహత్య చేసుకునేందుకు యంచ గోదావరి బ్రిడ్జిపైకి వచ్చాడు. నదిలో దూకేందుకు యత్నించగా అటువైపు వెళ్లిన తహసీల్దార్ వెంకటరమణ బాధితుడిని కాపాడారు. అనంతరం అతడిని ఎస్సై తిరుపతి దగ్గరకు తీసుకొచ్చి కౌన్సెలింగ్ ఇప్పించారు.



డీఆర్‌డీఏ ఆధ్వర్యంలో బతుకమ్మలను కలెక్టరేట్‌కు తీసుకువస్తున్న ఉద్యోగులు



బతుకమ్మలకు పూజలు చేస్తున్న రూరల్ ఎమ్మెల్యే భూపతిరెడ్డి, పాల్గొన్న కలెక్టర్ వినయ్‌కృష్ణారెడ్డి



మహిళ ఉద్యోగులతో కలిసి బతుకమ్మ ఆడుతున్న ట్రైయినీ కలెక్టర్ కరోలిన్‌చింగ్తియాన్ మావీ

ఒక్కేసి వెలగ పండే గౌరమ్మ..

- కలెక్టరేట్‌లో అంబరాన్నంటిన బతుకమ్మ సంబురాలు
- పాల్గొన్న ఎమ్మెల్యేలు, కలెక్టర్, సీపీ



కలెక్టరేట్‌లో బతుకమ్మ ఆడుతున్న మహిళా ఉద్యోగులు, సిబ్బంది



దాండియా ఆడుతున్న మహిళలు



కలెక్టరేట్‌లో బతుకమ్మలు

నిజామాబాద్ అర్బన్: 'ఒక్కేసి వెలగ పండే గౌరమ్మ.. దూరాన దోర పండే గౌరమ్మ..' అంటూ బతుకమ్మ పాటలతో కలెక్టరేట్ ప్రాంగణం హోరెత్తింది. జిల్లా యంత్రాంగం ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం జిల్లా స్థాయి బతుకమ్మ వేడుకలు ఘనంగా నిర్వహించారు. ఉత్సవాల్లో నిజామాబాద్ అర్బన్, రూరల్ ఎమ్మెల్యేలు ధన్‌పాల్ సూర్యనారాయణ, డాక్టర్ భూపతిరెడ్డి, కలెక్టర్ వినయ్ కృష్ణారెడ్డి, సీపీ సాయిచైతన్య, అదనపు కలెక్టర్లు అంకిత్, కిరణ్‌కుమార్, ట్రైయినీ కలెక్టర్ కరోలిన్ చింగ్తియాన్ మావీ, నిజామాబాద్ మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ గంగారెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు. పెద్ద సంఖ్యలో తరలివచ్చిన ఉద్యోగులతో కలెక్టరేట్ ప్రాంగణం సరికొత్త శోభ సంతరించుకున్నది. రంగురంగుల పూలతో అందంగా పేర్చిన బతుకమ్మలను ఒకచోటికి చేర్చి, గౌరీమాతను స్తుతిస్తూ మహిళలు లయబద్ధంగా పాటలు పాడారు.



వేడుకలను తిలకిస్తున్న ఎమ్మెల్యేలు భూపతిరెడ్డి, ధన్‌పాల్, కలెక్టర్ వినయ్ కృష్ణారెడ్డి, సీపీ సాయిచైతన్య, అదనపు కలెక్టర్ అంకిత్, కిరణ్‌కుమార్ తదితరులు



వర్షంలో బతుకమ్మ ఆడుతున్న మహిళా ఉద్యోగులు

ఐలమ్మ జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించాలి



ఐలమ్మ చిత్రపటం వద్ద నివాళులు అర్పిస్తున్న నాయకులు

- నిజామాబాద్ జెడ్పీ మాజీ చైర్మన్ దాదన్నగారి విఠల్‌రావు
- జిల్లా బీఆర్‌ఎస్ కార్యాలయంలో ఘనంగా ఐలమ్మ జయంతి వేడుకలు

సాక్షి ప్రతినిధి, నిజామాబాద్: వీరనారి చాకలి ఐలమ్మ జయంతిని ప్రభుత్వం అధికారికంగా నిర్వహించాలని బీఆర్‌ఎస్ రాష్ట్ర కార్యదర్శి, జెడ్పీ మాజీ చైర్మన్ దాదన్నగారి విఠల్‌రావు డిమాండ్ చేశారు. నగరంలోని బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ జిల్లా కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఐలమ్మ 131వ జయంతి ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా విఠల్‌రావు ఐలమ్మ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి, నివాళులు అర్పించారు. ఈసందర్భంగా మాట్లాడుతూ.. తెలంగాణ రైతాంగ సాయుధ పోరాటంలో వీరవనితగా గుర్తింపు పొందిన ఐలమ్మ జయంతిని అధికారికంగా నిర్వహించాలని గతంలో తెలంగాణ మొదటి ముఖ్యమంత్రి కేసీఆర్ నిర్ణయించారన్నారు. ఐలమ్మ పోరాటాలను కొనియాడారు. అనంతరం రెంజల్ మండలం దూపల్లి గ్రామానికి చెందిన రిటైర్డ్ ప్రొఫెసర్ శ్రీనివాసరావును పార్టీలోకి ఆహ్వానించి కండువా కప్పారు. నాయకులు రమణరావు, బి.శ్రీనివాస్‌రావు, నీలంరెడ్డి, అగ్గు సంతోష్, మాకు రవి, న్యాలం రమేష్, బి.చలపతిరావు, షేక్ సాదిక్, కృష్ణ, శేఖర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐలమ్మకు ఘన నివాళి



అర్గుల్‌లో ఐలమ్మ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులు అర్పిస్తున్న నాయకులు

జక్రాన్‌పల్లి: మండలంలోని అర్గుల్ గ్రామంలో వీరనారి చిట్యాల చాకలి ఐలమ్మ జయంతిని ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈసందర్భంగా ఐలమ్మ విగ్రహానికి స్థానిక నాయకులు పూలమాలలు వేసి నివాళులు అర్పించారు. మాజీ సర్పంచ్ గోర్త రాజేందర్, యువజన సభ్యుడు పిండి సదానంద్ యాదవ్, వీడీసీ చైర్మన్ రాజేశ్వర్, అర్గుల్ రజక సంఘ సభ్యులు సాగర్, గంగాధర్, భాస్కర్ పాల్గొన్నారు.

ఈరవత్రి అనిల్ జన్మదిన వేడుకలు..

అర్గుల్ గ్రామంలో కాంగ్రెస్ నాయకుడు ఈరవత్రి అనిల్ జన్మదిన వేడుకలను మాజీ సర్పంచ్ గోర్త రాజేందర్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా నిర్వహించారు. కేక్ కట్ చేసి స్వీట్లు పంచిపెట్టారు.

బతుకమ్మ పాట

బతుకమ్మ, బతుకమ్మ ఉయ్యాలో...
బంగారు గౌరమ్మ ఉయ్యాలో...
మా ఇంట కొలువుండు ఉయ్యాలో...
మా కష్టాలు తీర్చు ఉయ్యాలో...
తంగేడు పూలమ్మ ఉయ్యాలో...
తెలంగాణ శోభమ్మ ఉయ్యాలో...
గునుగు పూల వైభవము ఉయ్యాలో...
గుండెలనిండా నిలిచి ఉయ్యాలో...
పసుపు పారాణమ్మ ఉయ్యాలో...
ప్రాణాల తోడమ్మ ఉయ్యాలో...
ప్రకృతిని పూజిద్దాం ఉయ్యాలో...
పాటలతో కొలుద్దాం ఉయ్యాలో...
తొమ్మిది రోజులమ్మ ఉయ్యాలో...
తొమ్మిది రూపాలమ్మ ఉయ్యాలో...
సద్దులొచ్చిన రోజు ఉయ్యాలో...
సంతోషాల క్రాంతి ఉయ్యాలో...
అట్లు సత్తుపిండుల్లా ఉయ్యాలో...
ఆప్యాయత పంచె ఉయ్యాలో...
అందరొక్కటై ఆడుదాం ఉయ్యాలో...
ఆనందంగా పాడుదాం ఉయ్యాలో...
చెరువు నీరు నిండే ఉయ్యాలో...
చల్లగ లోకముండే ఉయ్యాలో...
కన్నతల్లి భూమిని ఉయ్యాలో...
కళకళలాడించే ఉయ్యాలో...
మాంగల్యం నిలబెట్టు ఉయ్యాలో...
మా మనసులు చూడమ్మ ఉయ్యాలో...
నీ దీవెన మాకిచ్చి ఉయ్యాలో...
తరతరాల సౌభాగ్యమై ఉయ్యాలో...
బతుకమ్మ బతుకమ్మ ఉయ్యాలో...
మళ్లీ వచ్చేవరకు ఉయ్యాలో...
మరల మరల తలచుచు
బతుకమ్మ బతుకమ్మ ఉయ్యాలో...

- సుధ మద్రివాడ, టీచర్
హంగర్గాఫారం



ప్రకృతి మురిసేలా.. సంస్కృతి, సంప్రదాయానికి అద్దంపట్టేలా బతుకమ్మ పాట రాసే మహిళలకు ఇదే మా ఆహ్వానం. మీ పాటలను పంపాల్సిన వాట్సాప్ నంబర్

8332887332

కమ్మేసిన కారుమబ్బులు



నిజామాబాద్ నగరాన్ని కారుమబ్బులు కమ్ముకున్నాయి. శుక్రవారం సాయంత్రం నగరమంతటా మబ్బులు దట్టంగా పరుచుకోవడంతోపాటు మోస్తారు వర్షం కురిసింది. నూతన కలెక్టరేట్ ప్రాంతంలో ఈ దృశ్యాన్ని సాక్షి కెమెరా క్లిక్‌మనిపించింది.

-సాక్షి స్టాఫ్ ఫొటోగ్రాఫర్, నిజామాబాద్

తులం బంగారం ఇచ్చే వరకు కొట్లాడుతా..!



బాల్కొండలో ఎమ్మెల్యే క్యాంప్ కార్యాలయంలో చెక్కులను అందిస్తున్న ఎమ్మెల్యే ప్రశాంత్‌రెడ్డి



కార్యాలయం వద్ద పోలీసుల బందోబస్తు

- బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే ప్రశాంత్‌రెడ్డి
- లబ్ధిదారులకు కల్యాణలక్ష్మి చెక్కుల పంపిణీ

బాల్కొండ: సీఎం రేవంత్‌రెడ్డి ఇచ్చిన హామీమేరకు కల్యాణలక్ష్మి, షాదీముబారక్ లబ్ధిదారులకు చెక్కులతోపాటు తులం బంగారం ఇచ్చేవరకు కొట్లాడుతానని బాల్కొండ ఎమ్మెల్యే వేముల ప్రశాంత్‌రెడ్డి అన్నారు. బాల్కొండలోని ఎమ్మెల్యే క్యాంపు కార్యాలయంలో శుక్రవారం కల్యాణలక్ష్మి, షాదీముబారక్ లబ్ధిదారులకు ఆయన చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. ఈసందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. అసెంబ్లీ ఎన్నికల సమయంలో కల్యాణలక్ష్మి పథకంలో భాగంగా రూ.లక్షతో పాటు తులం బంగారం ఇస్తామని రేవంత్‌రెడ్డి హామీ ఇచ్చాడన్నారు. కానీ ప్రభుత్వం ఏర్పడి రెండేళ్లు గడుస్తున్నా ఇప్పటి వరకు ఒక్కరికి కూడా తులం బంగారం ఇవ్వలేదన్నారు. తులం బంగారం ఇవ్వాలని అడిగితే తనపై, బీఆర్‌ఎస్ కార్యకర్తలపై దాడులు చేశారన్నారు. ఎన్ని దాడులు చేసిన భయపడేది లేదన్నారు.

భారీ బందోబస్తు..

భారీ బందోబస్తు మధ్య ఎమ్మెల్యే చెక్కులను పంపిణీ చేశారు. కోర్టు తీర్పు ప్రకారం ఎమ్మెల్యే ఒక్కరే చెక్కులను పంపిణీ చేయాలని తెలపడంతో ఎమ్మెల్యేనే పంపిణీ చేశారు. దీంతో కాంగ్రెస్ పార్టీ, బీఆర్‌ఎస్ పార్టీ నాయకులకు లోపలికి అనుమతివ్వలేదు. కేవలం లబ్ధిదారులను మాత్రమే లోపలి పంపించారు. మీడియాకు కూడ అనుమతివ్వలేదు.

పేరుకే డ్రగ్ స్టోర్.. మందులన్నీ బయటే..

- టీజీఎమ్ఎస్‌డీసీలో చిందరవందరగా మెడిసిన్స్ డబ్బాలు
- కలెక్టర్ పర్యవేక్షించినా మారని తీరు



గంగాస్థాన్‌లోని సెంట్రల్ డ్రగ్‌స్టోర్‌లో ఇష్టారాజ్యంగా పడేసిన మందుల డబ్బాలు

నిజామాబాద్‌నాగారం: జిల్లా కేంద్రంలోని గంగాస్థాన్–1లో ఉన్న టీజీఎమ్ఎస్‌డీసీ (తెలంగాణ స్టేట్ మెడికల్ సర్వీసెస్ అండ్ డిస్ట్రిబ్యూషన్ కార్పొరేషన్) సెంట్రల్ డ్రగ్ స్టోర్ ఆవరణలో మెడిసిన్ డబ్బాలను ఇష్టారాజ్యంగా పడేశారు. కొన్ని డబ్బాలు పగిలిపోయి గ్లూకోజ్‌లు, సిరంజీలు, ఇతర మెడిసిన్‌లు అన్ని బయట పడి ఉన్నాయి. గత కొన్ని నెలలుగా ఇదే పరిస్థితి ఉంది. ఈ నెల 12న కలెక్టర్ వినయ్‌కృష్ణారెడ్డి సెంట్రల్ డ్రగ్ స్టోర్‌ను తనిఖీ చేశారు. మందులను భద్రంగా ఉంచాలని సిబ్బందికి ఆదేశాలు జారీ చేశారు. అయినా సెంట్రల్ డ్రగ్‌స్టోర్ పరిస్థితిలో ఎలాంటి మార్పు రాలేదు. ఇక్కడి అధికారుల పర్యవేక్షణ సక్రమంగా లేకపోవడంతో మందులు అన్ని ఇష్టారాజ్యంగా పడేస్తున్నారు. ఇక్కడి నుంచి జిల్లాలోని జీజీహెచ్(ప్రభుత్వ జనరల్ ఆస్పత్రి), బోధన్ జిల్లా ఆసుపత్రి, ఆర్మూర్‌ఏరియా ఆసుపత్రి ఇలా జిల్లాలోని అన్ని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులకు మెడిసిన్స్ సరఫరా చేస్తున్నారు. కార్యాలయ ఆవరణ లోనే మందులు సగం చెడిపోతే.. ఆస్పత్రులకు ఏ విధంగా సరఫరా చేస్తారని ప్రజలు ప్రశ్నిస్తున్నారు.



హాజరుశాతం పెంచడానికే ఎఫ్‌ఆర్‌ఎస్

- డీఐఈవో రవికుమార్
- బోధన్ ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో పేరెంట్స్, టీచర్స్ మీటింగ్



బోధన్‌లో మాట్లాడుతున్న డీఐఈవో రవికుమార్

బోధన్‌టౌన్(బోధన్): ప్రభుత్వ కళాశాలల్లో హాజరు శాతం పెంచి ఉత్తీర్ణత శాతాన్ని పెంచడానికే ఫేస్ రికగ్నైజేషన్ సిస్టమ్ (ఎఫ్‌ఆర్‌ఎస్) ఏర్పాటు చేసినట్లు డీఐఈవో రవికుమార్ అన్నారు. పట్టణంలోని ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలలో శుక్రవారం పేరెంట్స్ అండ్ టీచర్స్ మీటింగ్ నిర్వహించారు. సమావేశానికి ఆయన ముఖ్య అతిథిగా హాజరై మాట్లాడారు. ఎఫ్‌ఆర్‌ఎస్ ద్వారా ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాలల్లో హాజరు శాతం మెరుగైందని, ఈ సిస్టమ్ ద్వారా విద్యార్థులు కళాశాలకు గైర్హాజరు అయితే తల్లిదండ్రులకు మెసేజ్ వెళుతుందన్నారు. దీంతో ఇటు అధ్యాపకులు, తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త పడతారన్నారు. విద్యార్థులు మత్తు పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలని సీఐ వెంకటనారాయణ సూచించారు. ఇంటర్ పరీక్ష ఫీజును మినహాయించి, మధ్యాహ్న భోజనం ఏర్పాటు చేయాలని తల్లిదండ్రులు తమ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. ఈ విషయాన్ని ప్రభుత్వం దృష్టికి తీసుకెళతానని డీఐఈవో తెలిపారు. ప్రిన్సిపాల్ నిఖత్ కౌసర్, ఏజీఎం అరింద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.





గజ్జ పూజ నిర్వహిస్తున్న చిన్నారులు

అలరించిన గజ్జ పూజ

సాక్షి ప్రతినిధి, నిజామాబాద్ : నగరంలోని భక్త మార్కండేయ ఆలయంలో శుక్రవారం నగరానికి చెందిన నటరాజ నృత్య తరంగిణి నాట్యాలయం ఆధ్వర్యంలో గజ్జ పూజ వైభవంగా నిర్వహించారు. నాట్యాచారిణి బంటు సుకన్య ఆధ్వర్యంలో నటరాజ స్వామి విగ్రహం ఎదుట చిన్నారులు తమ మాతృమూర్తుల సమక్షంలో గజ్జ పూజ చేశారు. అనంతరం చిన్నారులు చేసిన నృత్య ప్రదర్శనలు అలరించాయి. నాట్యాచార్యులు దేవులపల్లి ప్రశాంత్ కుమార్, యోగారత్న ఎక్కొండ ప్రభాకర్, మెజీషియన్ రంగనాథ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సారెస్పీలోకి 610 టీఎంసీల వరద..!



వరద గేట్ల ద్వారా కొనసాగుతున్న నీటి విడుదల

బాల్కొండ: శ్రీరాంసాగర్‌ప్రాజెక్ట్‌లోకి ప్రస్తుత సంవత్సరం ఇప్పటి వరకు 610 టీఎంసీల వరద నీరు వచ్చి చేరింది. ఇంకా ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి వరద నీరు వచ్చి చేరుతుంది. ప్రాజెక్ట్‌లోకి ప్రస్తుత సంవత్సరం ఆగష్టు మాసంలోనే వరదలు ఎక్కువగా వచ్చాయి. అదే మాసంలో ప్రాజెక్ట్ నిండుకుండల మారడంతో మిగులు జలాలను గోదావరిలోకి వదలడం ప్రారంభించారు. ప్రాజెక్ట్‌కు గత పదిహేనేళ్లుగా సెప్టెంబర్ నెల వరదలకు సెంట్‌మెంట్‌గా ఉంటుంది. ప్రస్తుత సంవత్సరం కూడ ఇప్పటి వరకు 300 టీఎంసీల వరద నీరు కేవలం సెప్టెంబర్‌మాసంలోనే వచ్చి చేరింది. గతంలో సెప్టెంబర్ వరకు ప్రాజెక్ట్ ఖాళీగా ఉండేది.

కొనసాగుతున్న వరద..

ఎస్సారెస్పీకి ఎగువ ప్రాంతాల నుంచి వరద నీరు కొనసాగుతుంది. మహారాష్ట్ర ప్రాంతంలోని ప్రాజెక్ట్‌ల నుంచి దిగువకు నీరు వదలడంతో లక్షల క్యూసెక్కుల నీరు వచ్చి చేరుతుంది. ప్రాజెక్ట్‌లోకి శుక్రవారం ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు నిలకడగా 3 లక్షల 15 వేల క్యూసెక్కుల వరద నీరు వచ్చి చేరుతుంది. ప్రాజెక్ట్ నుంచి 39 వరద గేట్ల ద్వారా లక్షా 61 వేల క్యూసెక్కుల నీటిని గోదావరిలోకి వదులుతున్నారు. ప్రాజెక్ట్ నుంచి వరద కాలువ ద్వారా 2 వేల క్యూసెక్కులు, కాకతీయ కాలువ ద్వారా 5500 క్యూసెక్కులు, ఎస్కేప్ గేట్ల ద్వారా 2500 క్యూసెక్కులు, సరస్వతి కాలువ ద్వారా 400 క్యూసెక్కులు, అలీసాగర్ లిఫ్ట్ ద్వారా 360 క్యూసెక్కులు, మిషన్ భగీరథ ద్వారా 231 క్యూసెక్కులు, ఆవిరి రూపంలో 600 క్యూసెక్కుల నీరు పోతుంది. ప్రాజెక్ట్ పూర్తిస్థాయి నీటి మట్టం 1091(80.5 టీఎంసీలు) అడుగులు కాగా శుక్రవారం సాయంత్రానికి ప్రాజెక్ట్‌లో 1086.50(65.12 టీఎంసీలు) అడుగుల నీరు నిల్వ ఉందని ప్రాజెక్ట్ అధికారులు తెలిపారు.

నిజాంసాగర్‌లోకి భారీ ఇన్‌ఫ్లో

నిజాంసాగర్: మెదక్, సంగారెడ్డి జిల్లాల్లో కురుస్తున్న వర్షాలతో పాటు సింగూరు ప్రాజెక్టు గేట్ల ద్వారా నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్టులోకి శుక్రవారం భారీ వరద వచ్చి చేరుతోంది. శుక్రవారం రాత్రి 77,717 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో వస్తోందని ప్రాజెక్టు అధికారులు తెలిపారు. ఇన్‌ఫ్లో కొనసాగుతుండడంతో ప్రాజెక్టు 13 గేట్లను ఎత్తి 87,709 క్యూసెక్కుల నీటిని మంజీర నదిలోకి వదులుతున్నారు. ప్రధాన కాలువకు 1,250 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేస్తున్నారు. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 1,405 అడుగులు (17.8 టీఎంసీలు) కాగా.. శుక్రవారం రాత్రి వరకు 1,401.51 అడుగుల (13.088 టీఎంసీలు) నీరు నిల్వ ఉందని ప్రాజెక్టు అధికారులు తెలిపారు.

కౌలాస్ ప్రాజెక్టులోకి..

కర్ణాటక, మహారాష్ట్ర సరిహద్దు ప్రాంతాల్లో కురుస్తున్న వర్షాలతో జుక్కల్ మండలంలోని కౌలాస్ ప్రాజెక్టులోకి శుక్రవారం 4,838 క్యూసెక్కుల ఇన్‌ఫ్లో వస్తోందని ప్రాజెక్టు అధికారులు తెలిపారు. ప్రాజెక్టు మూడు వరద గేట్లను ఎత్తి 7,614 క్యూసెక్కుల నీటిని మంజీర నదిలోకి వదులుతున్నారు. ప్రాజెక్టు పూర్తిస్థాయి నీటిమట్టం 458 మీటర్లు (1.237 టీఎంసీలు) కాగా 457.85 మీటర్లు (1.200 టీఎంసీలు) నీరు నిల్వ ఉంది.

మంజీర నదిలో వరద పరవళ్లు

నిజాంసాగర్ ప్రాజెక్టు గేట్లు ఎత్తడంతో పాటు నల్లవాగు మత్తడి పొంగిపొర్లుతుండడం, కల్యాణి ప్రాజెక్టు, సింగితం రిజర్వాయర్ అలుగులు పారుతుండడంతో మంజీర నది వరద నీటితో పరవళ్లు తొక్కుతోంది. నదిలో దాదాపు 1.30 లక్షల క్యూసెక్కుల మేర వరద నీరు ప్రవహిస్తోంది.



వరద నీటితో పరవళ్లు తొక్కుతున్న మంజీర నది

లయన్స్ క్లబ్ సేవలు అభినందనీయం



బోధన్ లయన్స్ కంటి ఆస్పత్రి ఆవరణలో నూతన వాహనాన్ని ప్రారంభిస్తున్న ఎమ్మెల్యే సుదర్శన్ రెడ్డి



అంగన్‌వాడి టీచర్లకు రైస్ కుక్కర్లను పంపిణీ చేస్తున్న ఎమ్మెల్యే సుదర్శన్‌రెడ్డి, పాల్గొన్న సబ్ కలెక్టర్ వికాస్ మహతో

బోధన్: పేదలు, బాధిత కుటుంబాలకు లయన్స్ క్లబ్ అందిస్తున్న సేవలు అభినందనీయమని బోధన్ ఎమ్మెల్యే సుదర్శన్ రెడ్డి అన్నారు. పట్టణంలో లయన్స్ కంటి ఆస్పత్రి ద్వారా ఈ ప్రాంత ప్రజలకు అందిస్తున్న వైద్య సేవలు హర్షణీయమన్నారు. పట్టణంలోని లయన్స్ కంటి ఆస్పత్రి రోగులకు ఉచితంగా రవాణా సౌకర్యం కల్పించేందుకు ఏర్పాటు చేసిన నూతన వాహనాన్ని శుక్రవారం ఎమ్మెల్యే, సబ్ కలెక్టర్ వికాస్ మహతో, ప్రజాప్రతినిధులు, క్లబ్ ప్రతినిధులతో కలిసి ప్రారంభించారు. అనంతరం బోధన్ మండలంలోని హంగర్గ ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, జీపీ కార్యాలయానికి లయన్స్ క్లబ్ వితరణ చేసిన ఫర్నీచర్‌ను ఎమ్మెల్యే పంపిణీ చేశారు. అంగన్‌వాడీ కేంద్రాలకు రైస్ కుక్కర్లను క్లబ్ వితరణ చేయగా ఎమ్మెల్యే అంగన్‌వాడీ టీచర్లకు అందించారు. పట్టణంలోని శక్కర్‌నగర్‌కు చెందిన విద్యార్థి ప్రణయ్ సాయి ఐఐటీలో సీటు సాధించగా క్లబ్ ప్రతినిధులు ఎమ్మెల్యే చేతుల మీదుగా విద్యార్థి తల్లిదండ్రులకు ల్యాప్‌టాప్ అందజేశారు. అంగన్‌వాడీ టీచర్లు ఏర్పాటు చేసిన పలు స్టాల్స్‌ను పరిశీలించారు. ఈసందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు, అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల్లో నెలకొన్న సమస్యలను పరిష్కరిస్తూ చిన్నారులు, విద్యార్థులకు నాణ్యమైన విద్యను అందించేందుకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోందన్నారు. కంటి ఆస్పత్రి వ్యవస్థాపకులు పోలవరపు బసవేశ్వర్‌రావు, చైర్మన్ నర్సింహారెడ్డి, ప్రతినిధులు లక్ష్మి, ఉర్దూ అకాడమి చైర్మన్ తాహెర్‌బిన్ హందాన్, డీసీసీబీ చైర్మన్ రమేష్‌రెడ్డి, నిజామాబాద్ ఏఎంసీ మాజీ చైర్మన్ నగేష్ రెడ్డి, సీడీపీవో పద్మ, టీపీసీసీ డెలిగేట్ గంగాశంకర్, క్లబ్ ప్రతినిధులు సుబ్బారావు, ప్రతాప్‌గుప్తా, నాగేశ్వర్‌రావు, కాంగ్రెస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

క్రైం కార్నర్

ఆలయాల దోపిడీ ముఠా సభ్యుల అరెస్టు

- ఆటో, నగదు, వెండి వస్తువుల స్వాధీనం
- సీసీ ఫుటేజీల ద్వారా నిందితుల గుర్తింపు
- వివరాలు వెల్లడించిన ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర



వివరాలను వెల్లడిస్తున్న ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర

కామారెడ్డి టౌన్: ఆలయాలను టార్గెట్ చేస్తూ చోరీలకు పాల్పడుతున్న ముగ్గురు అంతర్రాష్ట్ర దొంగల ముఠా సభ్యులలో ఇద్దరిని పట్టుకుని అరెస్టు చేసినట్లు ఎస్పీ రాజేష్ చంద్ర తెలిపారు. పట్టణంలోని జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో శుక్రవారం ఆయన వివరాలను వెల్లడించారు. ఈనెల 10న భిక్కనూరు మండలం బస్వాపూర్ గ్రామంలో పెద్దమ్మ గుడి హుండీలో నుంచి రూ.5వేలను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు దోచుకెళ్లారు. అలాగే ఎల్లమ్మ గుడి, ముత్యాలమ్మ ఆలయాల తాళాలు పగులగొట్టి హుండీల డబ్బులను చోరీ చేశారు. కేసు నమోదు చేసి పోలీసులు విచారణ చేపట్టగా ముగ్గురు వ్యక్తులు చోరీకి పాల్పడినట్లు సీసీ ఫుటేజీల ద్వారా గుర్తించారు. వారిని పట్టుకుని విచారించగా పలు చోరీల వివరాలు బయటకు వచ్చాయి. హైవేపై ఉన్న ఇళ్లు, ఆలయాలను టార్గెట్ చేసుకుని తాళాలు పగులగొట్టి విలువైన వస్తువులు చోరీలకు పాల్పడుతున్నటు గుర్తించారు. అలాగే గత నెల 19న రామాయంపేట పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో మల్లన్న గుడి, సదాశివనగర్ మండలంలో ఎల్లమ్మ గుడి, ఈ నెల 9న రామాయంపేట పరిధిలోని అయ్యప్ప ఆలయంలో హుండీలోని నగదు, వెండి పూజ సామగ్రి దొంగిలించారు. అదేరోజు భిక్కనూరు మండలం బస్వాపూర్‌లో ఎల్లమ్మ, పెద్దమ్మ, ముత్యాలమ్మ ఆలయాల్లో హుండీలో నగదు, అమ్మవారి వెండి కళ్లు చోరీ చేశారు. పక్కనే ఉన్న ఇంటిలో బంగారు ఆభరణాలు, నగదు దొంగిలించారు. జంగంపల్లి గ్రామంలో పెద్దమ్మ, ఎల్లమ్మ ఆలయాల్లో హుండీ డబ్బులు దొంగలించారు. బస్వాపూర్, రామాయంపేట్‌లోని ఆలయాల్లో ఏర్పాటు చేసిన సీసీ కెమెరాల ఆధారంగా నిందితులను పట్టుకున్నట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. ముఠా సభ్యులలో ముగ్గురిని సదాశివనగర్ మండలం తిర్మన్‌పల్లి గ్రామానికి చెందిన గాంధారి సత్యం, మహారాష్ట్ర లాతూర్ జిల్లాకు చెందిన సయ్యద్ సమీర్, అహ్మద్ పఠాన్‌గా గుర్తించారు. సత్యం, సమీర్ పట్టుబడగా, అహ్మద్ పఠాన్ పరారీలో ఉన్నట్లు ఎస్పీ తెలిపారు. నిందితుల నుంచి రెండు ఫోన్లు, ఆటో, మూడు జతల అమ్మవారి వెండి కళ్లు, వెండి దీపాలు, వస్తువులు, రూ.5వేలు నగదు స్వాధీనం చేసుకున్నట్లు తెలిపారు. కేసును చేధించిన పోలీసులను ఎస్పీ అభినందించారు. అదనపు ఎస్పీ నర్సింహారెడ్డి, ఏఎస్పీ చైతన్య రెడ్డి, సీసీఎస్ పోలీసులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



● పేరెంటింగ్

మాటే... బాట

జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక సంఘటనల గురించి తల్లిదండ్రులు తరచూ పిల్లలతో మాట్లాడుతూ ఉండాలి. మన మాటలతోనే వారి బంగారు భవిష్యత్తుకు బాటలు వేయాలి. ఆ మాటలు ఎలా ఉండాలంటే...

అంతర్గత సౌందర్యమే అసలైన అందం

పిల్లలు టీనేజ్ లేదా యుక్తవయసుకు వచ్చినపుడు వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పాళ్లు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అన్ని విషయాల్లో ఇతరులతో పోల్చుకుని వారి కన్నా తాము తక్కువని ఫీలవుతుంటారు. శరీరం రంగు విషయంలో ఇది మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని ఆ వయసులో వారికి అర్థమయ్యేలా వివరించడం కొంత కష్టం అయినప్పటికీ అందం తాత్కాలికమని, అసలు అందం అంటే తెలుపు, నలుపు రంగులకు సంబంధించిన విషయం కాదని చెప్పాలి. అలాగే ఎత్తు, బరువు, ఆకృతి అందచందాలకు గుణగుణాలకు కొలమానం కాదని, అంతర్గత సౌందర్యం మాత్రమే అసలైన అందమని వారికి విడమరచి చెప్పాలి. మన ప్రతిభను ప్రపంచానికి చూపేందుకు అనేక మార్గాలున్నాయని వారికి తెలియజెప్పాలి.

మీ కలలకు మేం రంగులద్దుతాం!

కలలు కనడం ఏమీ చెడ్డ విషయం కాదు. అయితే అవి ఆచరణసాధ్యం కానివి...పరిమితికి మించినవి కావడం మాత్రం కష్టంగా అనిపించే విషయం. పిల్లలు తాము ఎలా ఉండాలి? ఎవరిలా ఉండాలి... అనే విషయం గురించి తరచూ ఆలోచిస్తుంటారు. కొందరు పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రుల్లా ఉండాలని కోరుకుంటారు. మరికొందరు అంతకంటే మిన్నగా బతకాలని, ఉద్యోగ, వ్యాపార రీత్యా ఇంకా ఉన్నతస్థాయిలో ఉండాలని కోరుకుంటారు. తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు ఇలాగే ఉండాలని శాసించకూడదు. వారి ఆలోచనలను తెలుసుకుని, కలలను సాకారం చేసుకోవడంలో తోడ్పడాలి. తమను తాము తీర్చిదిద్దుకునేందుకు అవసరమైన సలహాలు మాత్రమే ఇవ్వాలి. ఒకవేళ వారికి ఈ విషయంలో స్పష్టత లేకపోతే నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో సహకరించాలి.

ఎలాంటి స్నేహాన్ని ఎంచుకోవాలంటే..?

మిత్రలాభం, సావాస దోషం ఈ రెండూ స్నేహం వల్ల కలిగే లాభ నష్టాలను సూచించే పదాలు. ఎందుకంటే స్నేహం పిల్లలను అమితంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకేవ్యక్తితో సావాసం చేయడం అన్నివేళలా అంత మంచిది కాదు. పెరుగుతున్న కొద్దీ స్నేహాలు కొంత క్లిష్టంగా మారుతుంటాయి. అందుకే తోటివారినెవరినీ విడదీసి చూసి ఎంపిక చేసుకునే బదులు అందరితో కలివిడిగా ఉండటం నేర్పాలి.. మంచి స్నేహితులు ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని తక్కువగా చూడరు. అగౌరవపరచరు. మీ స్నేహాన్ని ఆస్వాదిస్తారు.. విశ్వాసపాత్రులుగా ఉంటారని వారికి వివరించి చెప్పాలి.

ఒక వ్యక్తి ప్రవర్తన వారు చూసిన, దగ్గరగా మసలిన వ్యక్తులు, వారి చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా బాల్యంలో పరిసరాలు, మనుషుల ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. అందుకే పిల్లలు తరచూ అనేక ఆలోచనలు, సందేహాలతో సతమతమవుతుంటారు. ఇవి ఒకదాన్ని ఒకటి డామినేట్ చేస్తుంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్న పిల్లలను తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తగా గమనిస్తుండాలి.

పోల్చిచూడవద్దు

కోరికలు, అవసరాలకు అంతనేది ఉండదు. మన దగ్గర ఉన్నదాంట్లో తృప్తి పడటం నేర్చుకోవాలి. అందుకు సదా కృతజ్ఞులమై ఉండాలి. అంతే తప్ప తోటివారితో పోల్చుకుని వారి వద్ద ఉన్నవి, అనుభవిస్తున్నవి మన దగ్గర లేవని బాధపడకూడదని చెబుతుండాలి.

ప్రవర్తనా లోపాలు ఉండరాదు

కొంతమంది పిల్లలు తోటి విద్యార్థులను బెదిరిస్తుంటారు. తల్లిదండ్రులను చిన్నచూపు చూస్తూ అవమానిస్తుంటారు. ఈ ప్రవర్తనను మొగ్గలోనే తుంచి వేయాలి. లేకపోతే మనం అమ్మానాన్నలుగా విఫలం అయినట్లే లెక్క. ఇతరులను బెదిరించడం, ఎగతాళి చేయడం తప్పని, పైగా అది ఇతరులకే కాదు, వారికి కూడా ఎంతో హాని కలిగించే విషయం కూడానని చెప్పాలి. అందుకే ఇంటిని, బడిని పిల్లలకు సురక్షితమైన ప్రదేశాలుగా ఉంచటం అత్యవసరం.

ప్రతి ఒక్కరినీ గౌరవించాలి

దేవుడు మానవుల ఆత్మల్లో కొలువై ఉంటాడని, ఒకరికొకరు సాయం చేసుకోవడం, ఇతరులను గౌరవించడం నిజమైన దైవారాధన అని రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ తరచూ బోధించేవారు. ఇలాంటి మహనీయుల ఆదర్శ వాక్యాలను పిల్లల మనసులో నాటుకునేలా తల్లిదండ్రులు పదే పదే చెబుతుండాలి. స్థాయీ భేదాలు, లైంగిక తారతమ్యాలు లేకుండా ప్రతి ఒక్కరినీ సమానంగా గౌరవించాలని చెప్పాలి. ఎవరూ తక్కువ కాదని, స్త్రీలు లైంగిక వస్తువులు కాదు... పురుషులంటే వారిని హింసించే వేటగాళ్లు కాదు... ఎవరూ ఎవరికీ సేవకులు లేదా బానిసలు కాదని చెప్పాలి.

సంతోషమే ఏకైక మార్గం

మనస్సును ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ఉంచుకోవాలి. ఎవరైనా సంతోషంగా ఉండాలంటే మీ ముందున్న ఏకైక మార్గం మీ తోటివారిని సంతోషంగా ఉంచడమేనని తెలియజెప్పాలి.

అభిరుచులూ ముఖ్యమే!

చదువుకు అడ్డం అంటూ పిల్లలను క్రీడలు, లలిత కళలు లేదా ఇతర అభిరుచులకు దూరం చేయకూడదు. ఇవేమీ లేకుండా కేవలం చదువు ఒక్కటే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి, మరే అభిరుచులూ ఉండకూడదంటే అది వారిని తీవ్ర నిరుత్సాహానికి గురిచేస్తుందని గుర్తుంచుకోండి

మంచితనమే మిన్న

ఏమి జరుగుతుందో అది జరుగుతుంది. మనం ఏం చేస్తే అదే మనకు తిరిగొస్తుంది. అది మంచయినా... చెడయినా... అందుకే ఎప్పుడూ తోటి వారితో సామరస్యంతో, మంచితనంతో ఉండాలని పిల్లలకు నేర్పించాలి.

లైఫ్@360



● అయ్యంగార్ యోగ

మల్లిక ఫిట్‌నెస్ మంత్ర

48 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా చక్కటి సౌష్ఠవంతో యువ నటీమణులతో పోటీపడుతున్న బాలీవుడ్ నటి మల్లికా షెరావత్. ఆమె తనను ఫిట్‌గా ఉంచే అయ్యంగార్ యోగా సాధన గురించి ఇటీవల ఇన్‌స్టాలో పోస్ట్ చేసింది.

వేగంగా బరువు తగ్గాలని, తొందరగా ఫిట్‌నెస్ పెంచుకోవాలని ఇంచుమించు అందరూ అనుకుంటారు. అయితే అలాంటి క్విక్-ఫిక్స్ డైట్‌లు, ట్రెండింగ్ వర్కౌట్‌లు, సోషల్ మీడియా ట్రిక్స్ మూలంగా వచ్చిన ఫిట్‌నెస్ అంతే తొందరగా కరిగిపోతుందని తెలుసుకోలేక చాలామంది స్థిరమైన ఫిట్‌నెస్ మార్గాన్ని గాలికి వదిలేస్తుంటారు.

నా ఫిట్‌నెస్ ఫిలాసఫీ

''నా ఆరోగ్యానికి, ఫిట్‌నెస్‌కు యోగా చేయడమే కారణం. అంతేగానీ ఫ్యాషన్ డైట్‌లు లేదా క్రాష్ ప్రోగ్రామ్‌లు కాదు' అని మల్లిక ఇన్‌స్టా సాక్షిగా తేల్చి చెప్పింది. ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్న తపన.. క్రమశిక్షణ, స్థిరత్వం తన అతి పెద్ద సాధనాలని నొక్కి చెప్పింది. ట్రెండీ ఫిట్‌నెస్ హ్యాక్‌లను ఆమోదించే చాలా మంది సెలబ్రిటీల మాదిరిగా కాకుండా, మల్లికా దీర్ఘకాలిక అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం వైపే మొగ్గు చూపుతుంది. అందుకే అయ్యంగార్ యోగాను తన దినచర్యలో భాగంగా మార్చుకుంది.

ఫిట్‌నెస్‌ను తాను తాత్కాలికంగా తీసుకోలేదని, దానిని తన జీవనశైలిలో భాగంగా చేసుకున్నానని చెబుతూనే, అయ్యంగార్ యోగా వల్ల తన శరీరాన్ని షేప్ కోల్పోకుండా ఉంచుకోవడమే కాకుండా, తన బిజీ జీవితంలో సమతుల్యతను కాపాడుకోవడానికి, ముఖ్య విషయాల మీద దృష్టి పెట్టడానికి సహాయపడిందని ఆమె ఈ సందర్భంగా గుర్తు చేసుకుంది.

ఏమిటీ అయ్యంగార్ యోగా?

అయ్యంగార్ యోగకూ పతంజలి ఋషి యోగ సూత్రాలకూ అవినాభావ సంబంధం ఉంది. అష్టాంగ యోగా ఎనిమిది అంశాలను ఆచరణాత్మక వ్యవస్థలో మిళితం చేస్తుంది. అధికారిక అయ్యంగార్ యోగా వెబ్‌సైట్ ప్రకారం, దాని క్రమం, ఆధారాల ఉపయోగం, భద్రతపై ప్రాధాన్యత దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యంత విస్తృతంగా అభ్యసించే యోగా రూపాలలో ఒకటిగా మార్చాయి.

అయ్యంగార్ యోగాలో కీలకమైన అంశం ఏమిటంటే పట్టీలు, బోల్టర్లు, బ్లాక్స్, తాళ్లు వంటి ఆధారాలను ఉపయోగించడం. ఈ సాధనాలు ప్రారంభకులకు అధునాతన అభ్యాసకులకు సరైన భంగిమను సాధించడంలో సహాయపడతాయి. అదే సమయంలో గాయం ప్రమాదాలను తగ్గిస్తాయి. ఇది అభ్యాసాన్ని అత్యంత సమగ్రంగా చేస్తుంది. అన్ని వయసుల వారికి, ఫిట్‌నెస్ స్థాయిలకు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

మెదడుకు చురుకైన ఆహారం



రోజువారీ ఆహారంలో కూరగాయలు, లీన్ ప్రోటీన్లు, మంచి కొవ్వు, మరిన్ని... దశాబ్దాలుగా, మెడిటేరియన్ డైట్ తీసుకోవడం వల్ల మెదడు వృద్ధాప్యాన్ని వాయిదా వేయవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

గ్రీన్ టీ: ఇది మీ న్యూరాన్లకు శక్తినిస్తుంది: గ్రీన్ టీలో కాటెచిన్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి వాపులను, ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి కావలసిన శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇవి న్యూరోడీజనరేషన్‌కు కీలకంగా పనిచేస్తాయి.

మెదడు పనితీరును పెంచే మొక్క మన్కై

దీనిని 'డక్ వీడ్' అని కూడా పిలుస్తారు, మన్కై, అనేది పాలీఫెనాల్స్, బీ12, మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్లతో నిండిన ఒక చిన్న వాటర్ ప్లాంట్. ఇది మెదడు వృద్ధాప్యంతో ముడిపడి ఉన్న కీలక ప్రోటీన్‌లను నియంత్రించడంలో సహాయ పడుతుంది.

చెడును తొలగిస్తుంది, మంచిని జోడిస్తుంది

గ్రీన్-మెడ్ ప్రణాళిక ఆరోగ్యకరమైన పదార్థాలపై మాత్రమే కాదు, ఇది రెడ్ మీట్, శుద్ధి చేసిన కార్బోహైడ్రేట్‌లను కూడా తగ్గిస్తుంది, రెండూ వృద్ధాప్యంతో ముడిపడి ఉన్నాయి.

మెడిటరేనియన్ డైట్ అంటే...

పుష్కలంగా పండ్లు, కూరగాయలు, బ్రెడ్, ఇతర ధాన్యాలు, బంగాళదుంపలు, బీన్స్, గింజలు, ఆలివ్ నూనెనే ఎక్కువగా వాడతారు. పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు, చేపలు వంటివి మెడిటరేనియన్ డైట్ లో మితంగా తీసుకుంటారు. ఈ ఆహారంలో రెడ్ మీట్ కంటే చేపలు, పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలనే ఎక్కువగా తింటారు.



వ్యాపించకుండానే వాష్ చేసేద్దాం

అంటువ్యాధులతోపాటు రకరకాల సీజనల్ వ్యాధుల వ్యాప్తిని, ఇన్ఫెక్షన్లను నివారించడానికి అతి తేలికైన, అత్యంత ప్రభావవంతమైన మార్గాలలో ఒకటి 'హ్యాండ్‌వాష్'. అవును, నిజమే. చేతుల పరిశుభ్రత వల్ల జీర్ణకోశ వ్యాధులు, శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు గణనీయంగా తగ్గుతాయని శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి. సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం, ముఖ్యంగా టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత, తినడానికి ముందు, చర్మంపై ఉన్న చాలా సూక్ష్మజీవులను సమర్థంగా తొలగించగలదు. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో, వర్షంలో తడిసినప్పుడు చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం వల్ల వ్యాధుల వ్యాప్తి గణనీయంగా తగ్గుతున్నట్లు అధ్యయనంలో రుజువైంది.

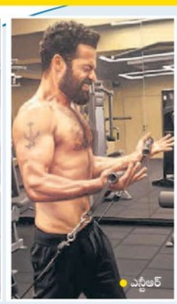
సాక్షి సినిమా



● ప్రభాస్



● మహేశ్‌బాబు



● ఎన్టీఆర్



● రామ్‌చరణ్



● నాని

మిషన్ మేకోవర్

కథ డిమాండ్ మేరకు సినిమా సినిమాకు కొత్త లుక్స్‌లోకి మారిపోతుంటారు హీరోలు. కథల్లోని హీరో క్యారెక్టరైజేషన్‌కు తగ్గట్లుగా గెటప్ మార్చేస్తుంటారు. ఇలా తమ కొత్త సినిమాల కోసం కొందరు హీరోలు ఒక 'మిషన్' మీద ఉన్నారు. ఆ మిషన్ ఏంటంటే 'మేకోవర్'. ఈ 'మిషన్ మేకోవర్' విశేషాలు తెలుసుకుందాం.

రాముడి పాత్రలో..?

సిల్వర్ స్క్రీన్‌పై లాంగ్ హెయిర్, గడ్డంతో మహేశ్‌బాబు కనిపించి చాలా సంవత్సరాలైంది. ఇప్పుడు రాజమౌళి దర్శకత్వంలో చేస్తున్న 'ఎస్ఎస్ఎమ్‌బీ29' (వర్కింగ్ టైటిల్) సినిమా కోసం మహేశ్ బాబు పూర్తిగా మేకోవర్ అయ్యారు. హెయిర్, గడ్డం పెంచారు. అలాగే వర్కౌట్స్‌తో ఫిజికల్‌గా కూడా ధృడంగా తయారయ్యారు. కాగా ఈ కథకు మైథలాజికల్ టచ్ కూడా ఉందని, ఈ చిత్రంలో రాముడి పాత్రలో మహేశ్‌బాబు కనిపిస్తారనే టాక్ కూడా ప్రచారంలోకి వచ్చింది. ఈ వార్త నిజం అయితే 'ఎస్ఎస్ఎమ్ బీ29'లో మహేశ్ బాబును ప్రేక్షకులు పలు రకాల లుక్స్‌లో చూసే అవకాశం ఉంది. ఈ సినిమా షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఈ ఏడాది నవంబరులో ఈ సినిమా అప్‌డేట్‌ను ఇస్తామని రాజమౌళి చెప్పారు. నవంబరులో ఈ సినిమా టైటిల్, ఫస్ట్ లుక్‌ను రిలీజ్ చేస్తారని భోగట్టా. దాదాపు రూ. 1000 కోట్ల బడ్జెట్‌తో రూపొందుతున్న ఈ సినిమా 2027 మార్చిలో విడుదల కానుందనే ప్రచారం సాగుతోంది.

పోలీస్ ట్రైనింగ్

ప్రభాస్ ప్రస్తుతం 'ది రాజాసాబ్, ఫౌజి' (ప్రచారంలో ఉన్న టైటిల్) చిత్రాలతో బిజీగా ఉన్నారు. ఈ సినిమా తర్వాత సందీప్ రెడ్డి వంగా దర్శకత్వంలోని 'స్పిరిట్' సినిమా షూటింగ్‌లో పాల్గొంటారు ప్రభాస్. ఈ చిత్రంలో ప్రభాస్ పోలీసాఫీసర్ పాత్రలో నటించనున్నారు. ఈ హీరో పోలీస్‌గా కనిపించనున్న తొలి చిత్రం ఇదే. దీంతో 'ది రాజాసాబ్, ఫౌజి' చిత్రాల షూటింగ్ పూర్తికాగానే, 'స్పిరిట్'లో పవర్‌ఫుల్ పోలీస్ లుక్ కోసం ప్రభాస్ మేకోవర్ కావాల్సి ఉంది. ఇందుకోసం ఆయన ఇంటెన్స్ ట్రైనింగ్ తీసుకోనున్నారట. ఈ చిత్రంలో 'యానిమల్' ఫేమ్ త్రిప్తి దిమ్రి హీరోయిన్‌గా నటించనున్నారు. ఇండియాలోని ప్రముఖ లోకేషన్స్‌తో పాటు మెక్సికో, యూకే వంటి విదేశీ లొకేషన్స్‌లోనూ 'స్పిరిట్' చిత్రీకరణ జరగనుంది. టీ సిరీస్ ఫిలింస్, భద్రకాళి ప్రొడక్షన్స్ పతాకాలపై భూషణ్ కుమార్, ప్రణయ్ రెడ్డి వంగా ఈ చిత్రాన్ని నిర్మించనున్నారు.

బరువు తగ్గాలని...

ఎన్టీఆర్ హెవీ వర్కౌట్స్ చేస్తున్న ఓ వీడియో ఇటీవల వైరల్ అయిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ హీరో ఈ రేంజ్‌లో కష్టపడుతున్నది 'డ్రాగన్' (ప్రచారంలో ఉన్న టైటిల్) సినిమా కోసమే. ఎన్టీఆర్ హీరోగా ప్రశాంత్ నీల్ డైరెక్షన్‌లో 'డ్రాగన్' సినిమా తెరకెక్కుతోంది. ఈ పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాలో ఎన్టీఆర్ క్యారెక్టరైజేషన్‌లో డిఫరెంట్ షేడ్స్ ఉంటాయని తెలిసింది. ఆల్రెడీ సినిమా షూటింగ్ కొంత భాగం పూర్తయింది. అయితే కథ రీత్యా ఈ సినిమాలో ఎన్టీఆర్ ఓ డిఫరెంట్ లుక్‌లో కనిపిస్తారట. ఈ లుక్ కోసమే ఎన్టీఆర్ మేకోవర్ అవుతున్నారని తెలిసింది. ఈ లుక్ కోసం బరువు తగ్గే మిషన్ మీద ఉన్నారు. ఇక ఇటీవల ఓ యాడ్ షూటింగ్‌లో భాగంగా ఎన్టీఆర్ స్వల్పంగా గాయపడ్డారు. వైద్యులు ఆయనకు రెండు వారాల పాటు విశ్రాంతి సూచించారు. దీంతో ప్రస్తుతం ఎన్టీఆర్ రెస్ట్ మోడ్‌లో ఉన్నారు. కోలుకున్న తర్వాత తిరిగి ఆయన 'డ్రాగన్' సినిమా షూటింగ్‌లో జాయిన్ అవుతారు. ఈ చిత్రం తదుపరి షెడ్యూల్ విదేశాల్లో ప్రారంభం కానుందని తెలిసింది. రుక్మిణీ వసంత్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో మలయాళ నటుడు టొవినో థామస్ విలన్ రోల్ చేస్తున్నారనే ప్రచారం సాగుతోంది. కల్యాణ్ రామ్, కె. హరికృష్ణ, నవీన్ ఎర్నేని, వై. రవిశంకర్ నిర్మిస్తున్న 'డ్రాగన్' సినిమా వచ్చే ఏడాది జూన్ 25న విడుదల కానుంది.

ద్విపాత్రాభినయం?

'పెద్ది' సినిమా కోసం బరువు పెరిగారు రామ్‌చరణ్. సరైన వర్కౌట్స్, డైట్‌తో పూర్తిగా కొత్తగా మేకోవర్ అయ్యారు. రామ్‌చరణ్ హీరోగా నటిస్తున్న పీరియాడికల్ మల్టీస్పోర్ట్స్ డ్రామా 'పెద్ది'. ఈ సినిమాలో రామ్‌చరణ్ రెండు డిఫరెంట్ లుక్స్‌లో కనిపించనున్నారని తెలిసింది. ఆల్రెడీ ఈ సినిమా నుంచి రామ్‌చరణ్ ఫస్ట్ లుక్ విడుదలైంది. కానీ ఈ లుక్ కాకుండా మరో లుక్‌లో కూడా రామ్‌చరణ్ కనిపిస్తారు. ఈ రెండో లుక్ కోసమే ఈ హీరో బరువు పెరిగారని తెలిసింది. ఇలా 'పెద్ది'లో రెండు లుక్స్‌లో కనిపించనున్నారనే టాక్ తెర పైకి రావడంతో ఈ చిత్రంలో రామ్‌చరణ్ ద్విపాత్రాభినయం చేస్తున్నారనే ప్రచారం కూడా సాగుతోంది. అలాగే ఈ చిత్రంలో రామ్‌చరణ్ క్యారెక్టరైజేషన్‌లో డిఫరెంట్ వేరియేషన్స్ ఉంటాయని, ఇందులో భాగంగానే డిఫరెంట్ లుక్స్‌లో కనిపిస్తారనే ఊహాగానాలూ ఉన్నాయి. త్వరలో ఈ విషయాలపై ఓ క్లారిటీ వస్తుంది. బుచ్చిబాబు సానా దర్శకత్వంలో సుకుమార్ రైటింగ్స్, మైత్రీ మూవీ మేకర్స్ పతాకాలపై వెంకట సతీష్ కిలారు నిర్మిస్తున్న ఈ చిత్రం 2026 మార్చి 27న ప్రపంచవ్యాప్తంగా విడుదల కానుంది. జాన్వీ కపూర్ హీరోయిన్‌గా నటిస్తున్న ఈ చిత్రంలో జగపతిబాబు, శివరాజ్‌కుమార్, దివ్యేందు శర్మ ఇతర ప్రధాన పాత్రల్లో నటిస్తున్నారు. ఈ సినిమాకు ఏఆర్. రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నారు.

డిఫరెంట్ జడల్

'ది ప్యారడైజ్' ప్రపంచం కోసం పూర్తిగా మారిపోయారు హీరో నాని. 'దసరా' వంటి బ్లాక్‌బస్టర్ మూవీ తర్వాత హీరో నాని, దర్శకుడు శ్రీకాంత్ ఓదెల కాంబినేషన్‌లో రూపొందుతున్న చిత్రం 'ది ప్యారడైజ్'. ఈ సినిమాలో జడల్ అనే డిఫరెంట్ క్యారెక్టర్‌లో నటిస్తున్నారు నాని. ఈ జడల్ పాత్ర కోసం నాని ప్రత్యేకంగా మేకోవర్ అయ్యారు. ఇంటెన్స్ అండ్ హెవీ వర్కౌట్స్‌తో బరువు పెరిగారు. ఇక ఈ పీరియాడికల్ యాక్షన్ డ్రామాలో మోహన్‌బాబు, 'కిల్' ఫేమ్ రాఘవ్ జుయల్ నెగటివ్ రోల్స్ చేస్తున్నారు. సుధాకర్ చెరుకూరి నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా 2026 మార్చి 26న విడుదల కానుంది.

ఇలా తమ కొత్త సినిమాల కోసం లుక్స్, గెటప్స్ మార్చుకున్న, మార్చుకుంటున్న హీరోలు మరికొంతమంది ఉన్నారు.

– ముసిమి శివాంజనేయులు



● ఆయుష్మాన్, రష్మిక

మా ప్రపంచం వేరు

ఆయుష్మాన్ ఖురానా, రష్మికా మందన్నా ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన హారర్ మిస్టరీ రొమాంటిక్ కామెడీ చిత్రం 'థామా'. మడాక్ హారర్ కామెడీ యూనివర్స్‌లో భాగంగా రూపొందిన ఈ చిత్రానికి 'ముంజ్య' ఫేమ్ ఆదిత్య సర్పోత్దార్ దర్శకత్వం వహించారు. దినేష్ విజన్, అమర్ కౌశిక్ నిర్మించారు. ఈ చిత్రంలో అలోక్ పాత్రలో ఆయుష్మాన్ ఖురానా, తడ్కా పాత్రలో రష్మికా మందన్నా నటించారు. ఈ సినిమా ట్రైలర్ లాంచ్ ఈవెంట్ శుక్రవారం ముంబైలో జరిగింది. శ్రద్ధా కపూర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ట్రైలర్‌ని లాంచ్ చేశారు. ''ఏ... నాటకాలు ఆపు... నీకేం కాలేదు, నా కొడుకు సైతాన్... సైతాన్, నేను నీతో ఉండలేను... మా ప్రపంచం వేరు'' అని అర్థం వచ్చే డైలాగ్స్ ఈ హిందీ ట్రైలర్‌లో ఉన్నాయి. దీపావళి పండగ సందర్భంగా 'థామా' సినిమాను అక్టోబరు 21న రిలీజ్ చేయనున్నట్లుగా అధికారికంగా వెల్లడించారు.

వినోదాల విందు



● నవీన్ పొలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి

నవీన్ పొలిశెట్టి, మీనాక్షి చౌదరి హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న ఫ్యామిలీ ఎంటర్‌టైనర్ సినిమా 'అనగనగా ఒక రాజు'. మారి దర్శకత్వంలో శ్రీకర స్టూడియోస్ సమర్పణలో సూర్యదేవర నాగవంశీ, సాయి సౌజన్య ఈ సినిమాను నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా వచ్చే సంక్రాంతి సందర్భంగా జనవరి 14న విడుదల కానుంది. శుక్రవారం ఈ సినిమా కొత్త ప్రోమో వీడియోను టీజర్‌లా రిలీజ్ చేశారు మేకర్స్. ఓ ఆభరణాల ప్రకటనకు స్పూఫ్‌గా ఈ ప్రోమోను చేశారు. ''తనదైన కామెడీ టైమింగ్‌తో 'అనగనగా ఒక రాజు' సినిమాలో ప్రేక్షకులను అలరించనున్నారు నవీన్ పొలిశెట్టి. ఈ సంక్రాంతికి ప్రేక్షకులకు వినోదాల విందుని హామీ ఇస్తున్నాం'' అని చిత్రయూనిట్ పేర్కొంది.



● లక్ష్య, అనన్యా పాండే

చార్మినార్‌లో సందడి

స్టార్ట్ కెమెరా... టేక్ అన్నారు డైరెక్టర్ వివేక్ సోని. అంతే... హీరో లక్ష్య బైక్ స్టార్ట్ చేశారు... వెనకాల హీరోయిన్ అనన్యా పాండే కూర్చుకున్నారు. రయ్‌మంటూ బైక్ ముందుకు సాగింది. సీన్ పూర్తయింది. షాట్ ఓకే అన్నారు వివేక్. ఈ షూటింగ్ జరిగింది ఎక్కడంటే హైదరాబాద్‌లోని చార్మినార్ దగ్గర. ఎరుపు రంగు సంప్రదాయ దుస్తుల్లో లక్ష్య, అనన్య కలర్‌ఫుల్‌గా కనిపించారు. అక్కడి జనాలు వీరిని గుర్తు పట్టి, చుట్టుముట్టారు. సెల్‌ఫోన్లలో ఫొటోలు, వీడియోలు తీశారు. లక్ష్య, అనన్యా పాండే జంటగా నటిస్తున్న కాలేజ్ రొమాంటిక్ మూవీ 'చాంద్ మేరా దిల్' కోసమే ఈ సన్నివేశాన్ని చిత్రీకరించారు. ఈ చిత్రంలో ఈ ఇద్దరూ ఇంజినీరింగ్ స్టూడెంట్స్ పాత్రల్లో కనిపిస్తారు. ఈ చిత్రం షూటింగ్‌ని వారం రోజుల పాటు హైదరాబాద్‌లో ప్లాన్ చేశారు. చార్మినార్ తర్వాత మరో పాపులర్ ప్లేస్‌లో కీలక సన్నివేశాలు చిత్రీకరిస్తారట. ఈ చిత్రం ఈ ఏడాదే రిలీజ్ కానుంది.

● చార్మినార్ దగ్గర...

